

Hubungan antara Jenis dan Lama Pemakaian Alat Kontrasepsi Hormonal dengan Peningkatan Berat Badan Akseptor

Efi Sriwahyuni dan Chatarina Umbul Wahyuni

Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga

Alamat Korespondensi:

Chatarina Umbul Wahyuni

Departemen Epidemiologi

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya

Kampus C Unair Jl. Mulyorejo 60115

Telp. (031) 5920948–5920949, Fax. (031) 5924618

E-mail: chatrin03@yahoo.com

ABSTRACT

Hormonal contraception which is contain of estrogen or progesterone usually used in family planning program to prevent pregnancy. This contraception consists of pill, injection, and implant. Hormonal contraception used may increase the body weight. This research was conducted to analyze the relationship between type and duration of hormonal contraception utilization and the increasing of acceptor's body weight. This is a cross sectional research with 69 samples randomly selected from 415 hormonal contraception user. The variables of this research were age, education level, status of job, number of children, variety and duration in utilization of hormonal contraception. The data were statistically analyzed using chi-square test ($\alpha = 0.05$) The result indicated that most of respondents were 20–35 years old, high school graduates, housewives, and had no more than two children. There was, apparently, no relationship between the type of hormonal contraception used and the increasing of body weight ($p = 0.438$). However, there was significant relationship between the duration of hormonal contraception utilization and the increasing of body weight ($p = 0.016$; OR = 4.250; 95% CI: 1.246-14.502). It was imply that the longer used of hormonal contraception tend to increased the body weight.

Key words: hormonal contraception, increasing of body weight, the duration of hormonal contraception utilization

PENDAHULUAN

Kontrasepsi atau antikonsepsi adalah upaya mencegah terjadinya konsepsi dengan memakai cara, alat atau obat-obatan. Salah satu metode kontrasepsi modern adalah kontrasepsi hormonal. Kontrasepsi hormonal adalah alat atau obat kontrasepsi yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kehamilan dengan menggunakan bahan baku preparat estrogen dan progesteron. Beberapa jenis kontrasepsi dengan metode hormonal yaitu suntik, pil, dan implan (Harnawati, 2008).

Tingkat Pemakai Alat Kontrasepsi atau *Contraceptive Prevalence Rate* (CPR) di Indonesia dari tahun ke tahun terus meningkat dari 57% pada tahun 1997 berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2007 telah mencapai 61,4%. Angka Prevalensi Pemakaian Kontrasepsi merupakan angka yang menunjukkan berapa banyaknya PUS yang sedang memakai kontrasepsi pada saat pencacahan dibandingkan dengan seluruh PUS (BKKBN, 2008).

Manfaat besar yang diperoleh dari penggunaan alat kontrasepsi untuk menekan pertumbuhan jumlah penduduk juga memberikan efek samping bagi para penggunanya. Efek samping dari penggunaan alat kontrasepsi diantaranya yaitu mual, nyeri payudara, hematoma, gangguan haid, hipertensi, *acne*, dan penambahan berat badan (Harnawati, 2008).

Penambahan berat badan jika melebihi batas normal merupakan hal yang perlu mendapat perhatian karena

berhubungan erat dengan risiko terjadinya beberapa penyakit degeneratif. Kelebihan berat badan tidak selalu identik dengan kegemukan. Kelebihan berat badan bisa disebabkan oleh timbunan lemak itu sendiri ataupun timbunan lemak bersama otot maupun tulang yang menyebabkan berat badan seseorang melebihi berat badan rata-rata. Umumnya kelebihan berat badan (*overweight*) adalah permulaan dari kegemukan (*obesitas*) (Tapan, 2005).

Saat ini, obesitas merupakan masalah kesehatan yang sangat serius (Arief, 2008). Apalagi wanita menunjukkan mempunyai risiko lebih besar dibandingkan dengan pria. Pemakaian alat kontrasepsi hormonal masih menjadi pilihan bagi sebagian ibu, sedangkan peningkatan berat badan merupakan salah satu efek sampingnya. Oleh karena itu, perlu diteliti peningkatan berat badan pada para ibu yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal.

Efek samping dari pemakaian alat kontrasepsi hormonal adalah penambahan berat badan. Hal tersebut disebabkan karena faktor hormonal. Akibat dari respons alat kontrasepsi terjadi peredaman retensi air dalam tubuh, sehingga terjadi kegemukan. Salah satu efek samping dari hormon progesteron adalah memicu nafsu makan dan meningkatkan berat badan (Anonim, 2007).

Penelitian ini hanya dibatasi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara jenis dan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan akseptor. Adapun rumusan masalah yang peneliti ajukan dalam penelitian ini adalah "Adakah hubungan antara jenis

dan lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan akseptor?”

METODE PENELITIAN

Rancang bangun penelitian ini adalah penelitian observasional bersifat deskriptif analitik dengan desain studi *cross sectional*. Lokasi penelitian adalah di Puskesmas Jagir, Surabaya.

Populasi penelitian ini adalah semua akseptor KB hormonal yang melakukan pelayanan kontrasepsi di Puskesmas Jagir, Surabaya pada periode Januari 2008–Februari 2009. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 69 akseptor KB hormonal yang diambil dengan sistem *random sampling* dari *sampling frame* yang berjumlah 415 akseptor.

Variabel terikat (*dependent variable*) adalah peningkatan berat badan. Variabel bebas (*independent variable*) adalah jenis alat kontrasepsi hormonal, lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal, umur, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan responden, dan jumlah anak yang dimiliki responden.

Data dikumpulkan dengan wawancara langsung dengan menggunakan instrumen kuesioner untuk memperoleh data primer yang meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, jenis alat kontrasepsi hormonal yang digunakan serta lama penggunaan alat kontrasepsi hormonal yang dipakai pada saat dilakukan penelitian.

Pengukuran berat badan akseptor dilakukan oleh tenaga puskesmas yang kemudian dicatat dalam kartu rekam medik atau status akseptor. Untuk mendapatkan data berat badan awal dan juga berat badan pada saat dilakukan pengambilan data peneliti menyalin data berat badan akseptor tersebut dari kartu rekam medik atau status pasien.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan analisis tabel dan analisis statistik untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel. Uji chi-square dilakukan untuk menganalisis hubungan antara jenis alat kontrasepsi hormonal yang digunakan responden dengan peningkatan berat badan, pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Uji yang sama juga dilakukan untuk menganalisis hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi hormonal yang dipakai responden dengan peningkatan berat badan.

HASIL PENELITIAN

Data mengenai akseptor KB di Puskesmas Jagir Kota Surabaya, merupakan data akseptor yang melakukan pelayanan KB hormonal mulai bulan Januari 2008–Februari 2009. Diperoleh sebanyak 415 orang akseptor, kemudian dilakukan teknik sampling sehingga diperoleh 69 responden. Karakteristik responden yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi: umur, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan jumlah anak yang dimiliki responden

yang diperoleh dari hasil wawancara dan pengisian kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal tidak ada responden yang memiliki umur di bawah 20 tahun, sedangkan pada kurun umur antara 20–35 tahun ada sebanyak sebesar 59,4% dan umur lebih dari 35 tahun sebesar 40,6%. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan bahwa responden yang tidak bersekolah sebesar 1,4%, responden yang memiliki tingkat pendidikan SD sebesar 14,5%, responden yang memiliki tingkat pendidikan SMP sebesar 30,4%, responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA sebesar 49,3% dan responden yang tingkat memiliki pendidikan Perguruan Tinggi/Akademi sebesar 4,3%.

Karakteristik responden berdasarkan jenis pekerjaan bahwa responden yang memiliki jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebesar 79,7%, sebagai wiraswasta sebesar 7,2%, sebagai pekerja swasta 11,6%, dan sebagai PNS sebesar 1,4%. Alat kontrasepsi hormonal yang digunakan responden dengan jenis alat kontrasepsi suntik sebanyak 57 orang atau 82,6%, pil sebesar 11,6% dan implan sebesar 5,8%.

Berdasarkan jumlah anak yang dilahirkan bahwa jumlah anak yang dilahirkan responden lebih dari dua orang sebesar 24,6% dan jumlah anak yang dilahirkan responden tidak lebih dari dua orang sebesar 75,4%.

Lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal menunjukkan bahwa sebesar 40,6% responden menggunakan alat kontrasepsi lebih dari satu tahun dan 59,4% responden menggunakan alat kontrasepsi tidak lebih dari satu tahun. Responden yang mengalami peningkatan berat badan selama menggunakan alat kontrasepsi hormonal sebesar 66,7% sedangkan responden yang tidak mengalami peningkatan berat badan adalah sebesar 33,3% responden.

Berdasarkan uji statistik chi-square dengan menggunakan tabel 2×3 diperoleh nilai $p = 0,438$ sehingga tidak ada hubungan antara jenis alat kontrasepsi hormonal yang digunakan responden terhadap peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan tidak berhubungan dengan jenis alat kontrasepsi hormonal yang digunakan oleh responden.

Berdasarkan uji statistik chi-square dengan menggunakan tabel 2×2 diperoleh nilai $p = 0,016$ sehingga terdapat hubungan antara lama pemakaian alat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan jenis kontrasepsi hormonal dan peningkatan berat badan

Jenis Kontrasepsi Hormonal	Peningkatan Berat Badan		Total
	Ya n (%)	Tidak n (%)	
Suntik	41 (71,9)	16 (29,1)	57 (100)
Pil	4 (50,0)	4 (50,0)	8 (100)
Implan	3 (75,0)	1 (25,0)	4 (100)

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pemakaian alat kontrasepsi hormonal dan peningkatan berat badan

Lama Penggunaan Alat Kontrasepsi	Peningkatan Berat Badan		Total
	Ya	Tidak	
	n (%)	n (%)	n (%)
> 1 tahun	24 (85,7)	4 (14,3)	28 (100)
< 1 tahun	24 (58,5)	17 (41,5)	41 (100)
Jumlah	48 (69,6)	21 (30,4)	69 (100)

p = 0,016; OR: 4,250; 95% CI: 1,246–14,502

kontrasepsi hormonal dengan peningkatan berat badan responden. Responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun memiliki risiko sebesar 4,250 kali lebih besar mengalami peningkatan berat badan dibandingkan dengan responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal tidak lebih dari satu tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan teori Siswosudarmo dkk. (2007) bahwa pada umur 20–35 tahun merupakan kurun reproduksi sehat, pada kurun usia ini merupakan masa yang baik untuk bereproduksi sebab risiko paling rendah untuk proses kehamilan dan persalinan. Sedangkan usia 36–45 tahun merupakan kurun reproduksi tua, risiko tinggi kehamilan dan persalinan akan meningkat tajam setelah lebih dari 35 tahun. Pemilihan alat kontrasepsi hendaknya disesuaikan dengan tahap masa reproduksi tersebut. Menurut Saifuddin (2006), usia 20–35 tahun merupakan fase menjarangkan kehamilan sedangkan usia di atas 35 tahun merupakan fase tidak hamil lagi. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden (59,4%) berada pada kurun reproduksi sehat yaitu usia 20–35 tahun sedangkan (40,6%) responden berada pada kurun reproduksi tua. Penggunaan alat kontrasepsi hormonal seperti suntik, pil, dan implan pada fase menjarangkan kehamilan adalah cara KB yang efektif. Hal ini sesuai dengan teori Siswosudarmo dkk. (2007) bahwa cara KB yang cocok pada fase menjarangkan kehamilan (umur 20–35 tahun) dianjurkan agar pasangan usia subur cara KB yang efektif adalah hormonal (pil, suntik, dan implan) maupun AKDR. Pada penelitian ini responden yang berada pada kurun reproduksi sehat memilih suntik (85,4%), implan (9,8%) dan pil (4,9%). Pada fase tidak hamil lagi yakni kurun reproduksi tua (lebih dari 35 tahun), kelompok usia ini jika terjadi kehamilan tidak hanya berisiko tinggi terhadap anak tetapi juga terhadap ibunya. Morbiditas dan mortalitas ibu dan anak meningkat dengan tajam sehingga bagi pasangan yang mempunyai cukup anak dianjurkan untuk memakai kontap, atau paling tidak cara yang sangat efektif seperti implan, suntik, dan AKDR.

Pada penelitian ini diperoleh pemakaian pil sebesar 21,4%, hal ini seharusnya tidak dianjurkan karena

kegagalan pemakaian tinggi, juga karena banyaknya efek samping dan kontraindikasi pemakaian estrogen pada usia tersebut relatif meningkat.

Tingkat pendidikan tertinggi yang dimiliki responden sebagian besar adalah SMA (49,3%) dan SMP (30,4%). Pemakaian alat kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan responden di setiap tingkat pendidikan adalah suntik. Pemakaian pil dan implan paling banyak digunakan oleh responden yang memiliki tingkat pendidikan SMA. Pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang tentang metode kontrasepsi berdampak pada pemilihan jenis alat kontrasepsi sehingga secara tidak langsung memengaruhi perilaku pemakainya.

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini bahwa sebagian besar responden adalah sebagai ibu rumah tangga sebesar 79,7% yang paling banyak menggunakan alat kontrasepsi suntik. Berdasarkan pada penelitian Herawati (2003) diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara pekerjaan responden dengan pemakaian alat kontrasepsi suntikan. Pada pemakaian alat kontrasepsi hormonal seperti suntik, pil, dan implan akseptor pada durasi waktu tertentu harus kembali ke pelayanan kesehatan untuk mendapatkan pelayanan KB (Saifuddin, 2006). Responden yang sebagian besar yang lebih ibu rumah tangga memiliki ketidakterbatasan waktu untuk melakukan akses pelayanan KB. Pada pemakaian alat kontrasepsi suntik memiliki efektivitas yang tinggi dan jangka panjang (BKKBN, 2007), sehingga akseptor tidak perlu setiap hari mengonsumsi pil atau merasa takut untuk memasang implan.

Tujuan umum pelayanan kontrasepsi adalah pemberian dukungan dan pemantapan penerimaan gagasan KB yaitu dihayatinya NKKBS (Hartanto, 2004). NKKBS menganjurkan setiap pasang keluarga hanya mempunyai dua anak saja. Pasangan usia subur yang telah memiliki satu anak cara KB yang efektif adalah KB hormonal maupun AKDR, sedangkan pasangan usia subur dengan dua anak atau lebih dan usia telah mencapai 30 tahun atau lebih dianjurkan untuk mengakhiri masa kesuburannya dengan menggunakan kontap (Siswosudarmo dkk, 2007). Sebesar 24,6% responden tidak mengikuti anjuran NKKBS terbukti dengan jumlah anak yang dimiliki lebih dari dua orang. Sedangkan cara KB yang paling banyak digunakan oleh responden yang mempunyai anak tidak lebih dari dua maupun lebih dari dua orang adalah alat kontrasepsi hormonal jenis suntik. Kontrasepsi suntik dapat digunakan oleh nulipara dan yang memiliki anak, sedangkan jenis suntikan progestin memiliki keuntungan tidak memengaruhi produksi ASI (BKKBN, 2007).

Kontrasepsi hormonal merupakan kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen dan atau progesteron yang diberikan kepada peserta KB untuk mencegah terjadinya kehamilan (BKKBN, 2007). Komponen estrogen dapat memberikan efek pertambahan berat badan akibat restensi cairan, sedangkan komponen progestin memberikan efek pada nafsu makan dan berat badan yang bertambah besar (Hartanto, 2004). Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa

sebesar 66,7% responden mengalami peningkatan berat badan.

Uji *chi-square* dengan menggunakan tabel 2×3 diperoleh nilai *p* sebesar 0,438 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan jenis alat kontrasepsi hormonal yang digunakan dengan peningkatan berat badan akseptor. Hasil ini sesuai dengan penelitian Lin (2001), tidak ada perbedaan peningkatan berat badan pada alat kontrasepsi pil, suntik, dan implan. Dinyatakan bahwa kekhawatiran peningkatan berat badan pada pengguna pil, suntik, dan implan tidak ditemukan. Menurut Asosiasi Keluarga Berencana, penggunaan suntikan depo-provera dapat meningkatkan berat badan karena hormonal. Memengaruhi peningkatan nafsu makan. Namun, hal ini tidak selalu terjadi. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga dari perempuan yang menggunakan kontrasepsi depo-provera bertambah berat, 20% kehilangan berat, dan 10% tidak ada perubahan dalam berat (Kellow, 2008).

Menurut Lopes (2009), penelitian *Family Health International* membandingkan berat badan wanita yang mengonsumsi pil KB dengan wanita yang meminum pil plasebo diperoleh hasil bahwa tidak ditemukan adanya hubungan antara konsumsi pil KB dan penambahan berat badan. Pil KB tidak secara langsung menyebabkan kenaikan berat badan, kemungkinan yang sering terjadi adalah perubahan gaya hidup yang memengaruhi perubahan pola makan pada saat menggunakan pil KB sehingga berat badan mengalami kenaikan. Wanita yang mengalami kenaikan berat badan setelah menggunakan pil perlu meninjau kembali perubahan gaya hidup yang terjadi karena penggunaan pil KB disertai pola hidup yang positif akan mengurangi kelebihan lemak tubuh.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun yang mengalami peningkatan berat badan adalah sebesar 85,7% dan berdasarkan uji *chi-square* dengan menggunakan tabel 2×2 diperoleh nilai *p* sebesar 0,016 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara lama penggunaan alat kontrasepsi hormonal yang dipakai responden terhadap peningkatan berat badan. Risiko responden yang menggunakan alat kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun adalah sebesar 4,250 kali lebih besar mengalami peningkatan berat badan daripada responden yang menggunakan alat kontrasepsi kurang dari sama dengan satu tahun.

Umumnya pertambahan berat badan tidak terlalu besar, bervariasi antara kurang dari 1 kg sampai 5 kg dalam tahun pertama (Hartanto, 2004). Pada pemakaian depo-provera rata-rata peningkatan berat badan adalah 3 pound pada tahun pertama pemakaian dan 5–7 pound pada dua tahun pertama pemakaian (Anonim, 2009). Berdasarkan hasil dari penelitian Sugiharti dkk. (2005), lama pemakaian alat kontrasepsi hormonal berhubungan dengan risiko kegemukan. Pada pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari satu tahun risiko kegemukan meningkat 1,36 kali dan risiko ini akan mengalami peningkatan setiap pertambahan tahunnya yakni pada pemakaian lebih dari

tujuh tahun risiko kegemukan akan meningkat 8,3 kali pada pemakai alat kontrasepsi hormonal. Kegemukan ini terjadi karena adanya penambahan berat badan yang secara terus-menerus.

Kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi dan memerlukan penanganan yang serius (Anonim, 2008). Pemantauan terhadap berat badan diperlukan untuk mengetahui perubahan status gizi dan masalah kesehatan yang terjadi. Pengendalian berat badan dapat dikatakan berhasil jika seseorang dapat mencapai berat badan yang dianggap ideal untuk orang seusianya. Berdasarkan berat badan ideal inilah dapat diketahui bagaimana status gizi dan tingkat kesehatan seseorang (Waspadji dkk, 2003).

Di Indonesia, cara pemantauan dan batasan berat badan normal orang dewasa mengacu pada laporan FAO/WHO/UNU tahun 1985 yang menyatakan bahwa berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai Body Mass Index (BMI). Istilah Body Mass Index (BMI) diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT) (Supriasa, 2001). Pada pengukuran ini perlu diketahui tinggi badan dan berat badan seseorang. Menurut Waspadji dkk. (2003), pada orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas pertumbuhan dari tinggi badan tidak berlangsung lagi. Jika pengendalian terhadap berat badan tidak dilakukan akan memberikan dampak yang langsung dapat dilihat, seperti berat badan berlebih atau kegemukan. Hal ini tidak saja berpengaruh terhadap kesehatan tetapi juga secara psikologis.

KESIMPULAN

Pengguna kontrasepsi hormonal sebagian besar berusia 20–35 tahun dan berpendidikan SMA. Jenis kontrasepsi yang banyak digunakan adalah jenis suntik, dengan lama pemakaian tidak lebih dari 1 tahun. Pemakaian kontrasepsi hormonal lebih dari 1 tahun cenderung terjadi peningkatan berat badan pemakainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2007. *Pengaruh Alat Kontrasepsi KB*. <http://jambiindependentonline.com> (sitasi 30 Juli 2008)
- Anonim. 2008. *Overweight dan Obesitas sebagai suatu Masalah Global*. <http://www.obesitas.web.id/pub-global.html> (sitasi 27 Oktober 2008)
- Anonim. 2009. *Depo-provera*. http://www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/sexual_health/ssc/depo.htm (sitasi 26 Juni 2009)
- Arief, Irfan. 2008. *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Profil Lipid pada Infark Miokard Akut*. [http://www.pjnhk.go.id/content/view/1642/31/\(sitasi 15 Oktober 2008\)](http://www.pjnhk.go.id/content/view/1642/31/(sitasi%2015%20Oktober%202008))
- BKKBN. 2007. *Panduan Integrasi Pelayanan KB dengan Kembalinya Kesuburan Pasca Penggunaan Kontrasepsi*. <http://prov.bkkbn.go.id/radialgram/download.php?type=d&datid=192>. (sitasi 28 April 2009)
- BKKBN. 2008. *Pemakaian Kontrasepsi di Indonesia*. <http://www.bkkbn.go.id/gemapria/article-detail.php?artid=96> (sitasi 27 Oktober 2008)

- Harnawati. 2008. *Kontrasepsi Hormonal*. <http://harnawati.wordpress.com/2008/06/23/kontrasepsi-hormonal/> (sitasi 15 Oktober 2008)
- Hartanto, Hanafi. 2004. *Keluarga Berencana dan Kontrasepsi*. Pustaka Sinar Harapan, Jakarta.
- Herawati, Heti. 2003. *Gambaran Karakteristik Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik dan Pil di Puskesmas Kiaracondong, Bandung Tahun 2002*. <http://prov.bkkbn.go.id/ditfor/download.php?type=p&prgid=297> (sitasi 26 Juni 2009).
- Kellow, Juliette. 2008. *Depo Provera and Weight Loss*. http://www.weightlossresources.co.uk/weight_loss/advice/depo_provera.htm. (sitasi 12 Mei 2009).
- Lin, Sue. 2001. *Depo-Provera and Norplant do not Cause More Weight Gain than Oral Contraceptive Pills*. <http://www.med.umich.edu/pediatrics/ebm/cats/ocps.htm> (sitasi 26 Juni 2009).
- Lopes. 2007. *Pil KB tidak Membuat Gemuk*. <http://www.home/rmonline/rmexpose.com/detail.php> (sitasi 12 Mei 2009).
- Saifuddin, Abdul Bari, dkk. 2006. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kontrasepsi*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Siswosudarmo dkk. 2007. *Teknologi Kontrasepsi*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
- Supriasa, I Dewa Nyoman. 2001. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Sugiharti, dkk. 2005. *Hormonal Contraception as a Risk Factor Obesity*. www.digilib.ui.edu./file?file=digital/105719-MJIN-14-3-JulSep2005163.pdf (sitasi 15 Januari 2009)
- Tapan, Erik. 2005. *Kesehatan Keluarga Penyakit Degeneratif*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Waspadji S, Slamet S, Kartini S, & Budi H. 2003. *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 115–184.